



Santé et travail page 12

Taille sur mesure

C'est pro
Mobilisation en masse
à EDF Polska
page 8

Bouger
Aquacycling,
le vélo se jette à l'eau
page 34



Bien vu
Campagne sur
toute la ligne
page 16



Bien dans son assiette

Depuis mai 2009, le personnel du CNPE de Paluel a la possibilité, chaque midi, de choisir "l'assiette bien-être" au restaurant d'entreprise.

Le **Dr Marie Vallet** est médecin conseil à Rouen et dans les CNPE de Paluel et de Penly. Expert judiciaire et nutritionniste, elle a participé à l'opération *Tour de taille*. *"J'ai constaté chez les salariés IEG le même tour de taille élevé que chez mes patients en cabinet privé"*, explique-t-elle. À partir de ce constat, elle a proposé au restaurant CCAS de Paluel, en lien avec le Directeur de la centrale, Conrado Perez et le chef de cabinet Benjamin Bidault, une "assiette bien-être". *"L'idée était de limiter les volumes de certaines catégories d'aliments et d'augmenter la part de légumes dans les assiettes."* Explique Marie Vallet. *L'assiette bien-être* est basée sur le principe des trois tiers : de la

viande ou du poisson, des féculents pour l'apport énergétique et des légumes pour la santé. En résumé : une garantie de variété et de plaisir en quantités raisonnables ! *"L'assiette bien-être est facilement identifiable par ses couleurs rose et verte, plus petite que les assiettes traditionnelles du restaurant. Sa composition est affichée sur une ardoise transparente lumineuse"*, détaille le Dr Vallet. Sur les 500 à 700 agents qui déjeunent chaque midi au restaurant CCAS, près de 12 % optent désormais pour *l'assiette bien-être*. Les retours sont positifs et la prise de conscience se fait progressivement. Avec Patrick Roatta, le gérant du restaurant, le Dr Vallet réfléchit à la déclinaison de deux

menus bien-être : l'un minceur, l'autre orienté sur la santé du cœur. *"Les mentalités commencent à changer. La cuisine proposée aujourd'hui en collectivité doit évoluer, moins riche en sucres et en graisses tout en restant goûteuse !"* Enfin, les petits déjeuners de direction, de réunion et d'accueil des prestataires pendant les arrêts de tranche, n'échappent pas à la règle. *"Nous avons diminué la quantité de viennoiseries et introduit du pain tranché aux céréales, acheté en boulangerie, accompagné de carrés de beurre ou de fromages. De petits fruits de saison, fraises, mandarines et des fruits coupés : ananas et agrumes en semi-conserve, sont également proposés."*